
PSICOMOTRICIDADE

MOTRICIDADE FINA E GROSA. ESQUEMA CORPORAL (1)

É importante, dentro das posibilidades que temos nesta situación tan excepcional, seguir desenvolvendo a psicomotricidade tanto fina como grossa e o coñecemento do corpo cos nosos nenos e nenas. Aquí temos algunhas das actividades que realizamos máis habitualmente, ordenadas de menor a maior dificultade. Aínda que xa as fixemos en moitas ocasións na clase podemos seguir repetíndoas para reforzar as habilidades adquiridas ou que estaban en proceso de adquisición.

Nas vindeiras semanas iremos subindo máis tarefas á web. Moito ánimo!

Abrir a man e soste diferentes obxectos: para que o neno/a non teña as mans pechadas durante moito tempo, frota suavemente dende a palma da man cara fora. Colocar un obxecto do seu agrado na súa man e axudalo a pechala se non é capaz de facelo só, dobrando os seus dedos arredor del. Axudarlle a mover o obxecto varias veces para que trate de imitar o movemento, e a pasalo dunha man a outra.

Controlar e levantar a cabeza: deitalo boca abaixo e estender os seus brazos para, a continuación e diante del, chamar a súa atención cun xoguete que emita sons ou que teña cores rechamantes. Despois, debemos ir situándonos detrás del para que, ademais de levantar a cabeza, levante o tórax na procura dese xoguete.

Sentarse e manter a postura: sentalo entre as nosas pernas para evitar que se vaia de lado ou cara atrás. Poñerlle algún xoguete na man para que o manipule mentres trata de manter a postura, axudándoo a manter a espalda recta e deixando que se apoie en nós cando se canse.

Xogos de apilar e encaixar: como enxertar aneis nun tubo, bloques de construción, diferentes xoguetes encaixables... axudándoo para completar a actividade se así o necesita e premiándoo ao rematar. Tamén se lle pode pedir que meta diferentes obxectos (como, por exemplo, cubos) nunha caixa e logo os saque.

Recoñecer o noso corpo: podemos comezar sinalando as partes do corpo nun boneco, a modo de xogo. O seguinte paso será identificalas no noso propio corpo. Para facelo, podemos ir masaxeando suavemente cada parte do corpo mentres imos nomeándoo, facéndolle cóxegas. Tamén podemos situar ao neno/a diante dun espello e axudalo (se o necesita) a levar a man a cada parte do corpo que imos nomeando.

Percorrer o espazo próximo: se o neno é capaz de camiñar pero con dificultade, axudarlle a agarrarse a nós ou a algún soporte para que se manteña en pé. A continuación, dar pequenos paseos poñéndonos fronte a el e levándoo primeiro das dúas mans e despois dunha soa. Se non necesita axuda e se despraza sen dificultade, animalo a camiñar ou correr para coller un obxecto que lle guste en distintas zonas da

casa, xogando ao “pilla pilla” ou dándolle patadas ou botes a unha pelota (en función das súas capacidades motrices).

Cantar e bailar: nestes enlaces temos as cancións que empregamos para traballar as partes do corpo mentres nos movemos e pasamos un tempo divertido. É importante que o adulto estea realizando o baile diante do neno para que este poida imitalo.

https://www.youtube.com/watch?v=K_I3MeHHrIo

<https://www.youtube.com/watch?v=nxpjpOUEmQ8>

<https://www.youtube.com/watch?v=FgJ08ugzbdc>

Facer puzzles ou dominós: este tipo de crebacabezas non só axudan a desenvolver a psicomotricidade fina, senón tamén a estimular a atención, a concentración e a coordinación.

Actividade con globos: xogar a pases cun globo, golpeándoo con distintas partes do corpo. A instrución que dea o adulto pode ir cambiando: “agora dámoslle coa cabeza”, “agora golpéao coas mans/pés...” Ademais, podemos aproveitar para realizar outros xogos como os que se mostran no seguinte vídeo.

<https://www.youtube.com/watch?v=qPRJakQIL6U>